6. 014 Hovädzí guláš znojemský
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40
cibuľa	1,50	1,27	2,00	1,70	2,00	1,70	2,50	2,12
uhorky sterilizované b. n	0,80	0,72	1,00	0,90	1,30	1,17	1,50	1,35
rasca	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
paprika červená mletá	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10	0,12	0,12
korenie čierne mleté					0,01	0,01	0,02	0,02
soľ	0,06	0,06	0,08	0,08	0,10	0,10	0,12	0,12
hmotnosť porcie v g	114		130		156		190	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		50	
hmotnosť šťavy v g	80		90		110		140	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, opečieme, posypeme červenou mletou paprikou, pridáme soľ, rascu, korenie, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Dusené mäso zaprášime múkou, privedieme do varu. Povaríme za stáleho miešania , pridáme na rezance pokrájané kyslé uhorky a varíme ešte 20 minút.
Prílohy: dusená ryža, varené zemiaky, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	422	101	12,12	4,2	1,8	3,4	0,5	13,1	1,3	0,005	0,0	0,1	2,0	0,1
B	567	136	14,28	6,4	3,1	4,8	0,7	17,2	1,5	0,006	0,0	0,1	2,6	0,1

C	705	169	16,39	8,6	4,3	6,0	0,7	20,2	1,7	0,006	0,1	0,1	2,8	0,1
D	834	200	18,45	10,8	5,5	6,6	0,9	24,0	2,0	0,007	0,1	0,1	3,4	0,1